

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

18.08.2025г.



Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Михайловская средняя школа имени Героя Российской Федерации Турбары В.А.»

(Завтрак)

СЕРТИФИКАТОМ

Директор

Абдулвильев А.С.

18.08.2025г.



2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность, ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 1, день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	477	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
ИТОГО за прием пищи :		625	15,48	22,17	123,8	760,3		
Итого за день :			15,48	22,17	123,8	760,3		

2 день

1

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 1, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	170	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
		25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
Итого за прием пищи :		660	21,87	22,555	163,065	738		
Итого за День :			21,87	22,555	163,065	738		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
итого за прием пищи :		600	19,89	18,23	88,595	587,375		
итого за день :			19,89	18,23	88,595	587,375		

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 1, день 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕН.	135/50	24,8	17	24,5	354,9	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011
	Итого за прием. пищи :	625	30,58	20,24	62,36	552,6		
Итого за День :		30,58	20,24	62,36	552,6			

5 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
Итого за прием пищи :		25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за День :		565	23,66	21,37	89	640,5		
			23,66	21,37	89	640,5		

6 день

о день		наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
		неделя 2, день 1							
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021	
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	Итого за прием пищи :	600	13,69	18,66	109,89	663,2			
Итого за день :		13,69	18,66	109,89	663,2				

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	СДОВОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,2	1,12	19,12	91,28	545	2021
ИТОГО за прием пищи :		675	21,68	22,555	143,125	656,5		
ИТОГО за День :			21,68	22,555	143,125	656,5		

8 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 2, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,65	2,90	8,22	62,34	53	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	Итого за прием пищи :	580	17,6525	21,2025	72,57	605,44		
Итого за день :		17,6525	21,2025	72,57	605,44			

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2, день 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи :		680	22,36	18,06	103,76	653,3		
Итого за день :			22,36	18,06	103,76	653,3		

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 2, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,10	55	2017
	СОЛЕННЫМИ							
	МЯСО ДУХОВОЕ (ПАУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи :		570	22,415	25,64	68,94	615,295		
Итого за день :			22,415	25,64	68,94	615,295		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Итого за весь период	209,2775	210,6825	1025,105	6472,51
среднее значение за период	20,92775	21,06825	102,5105	647,251
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,23	3,26	15,84	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6180